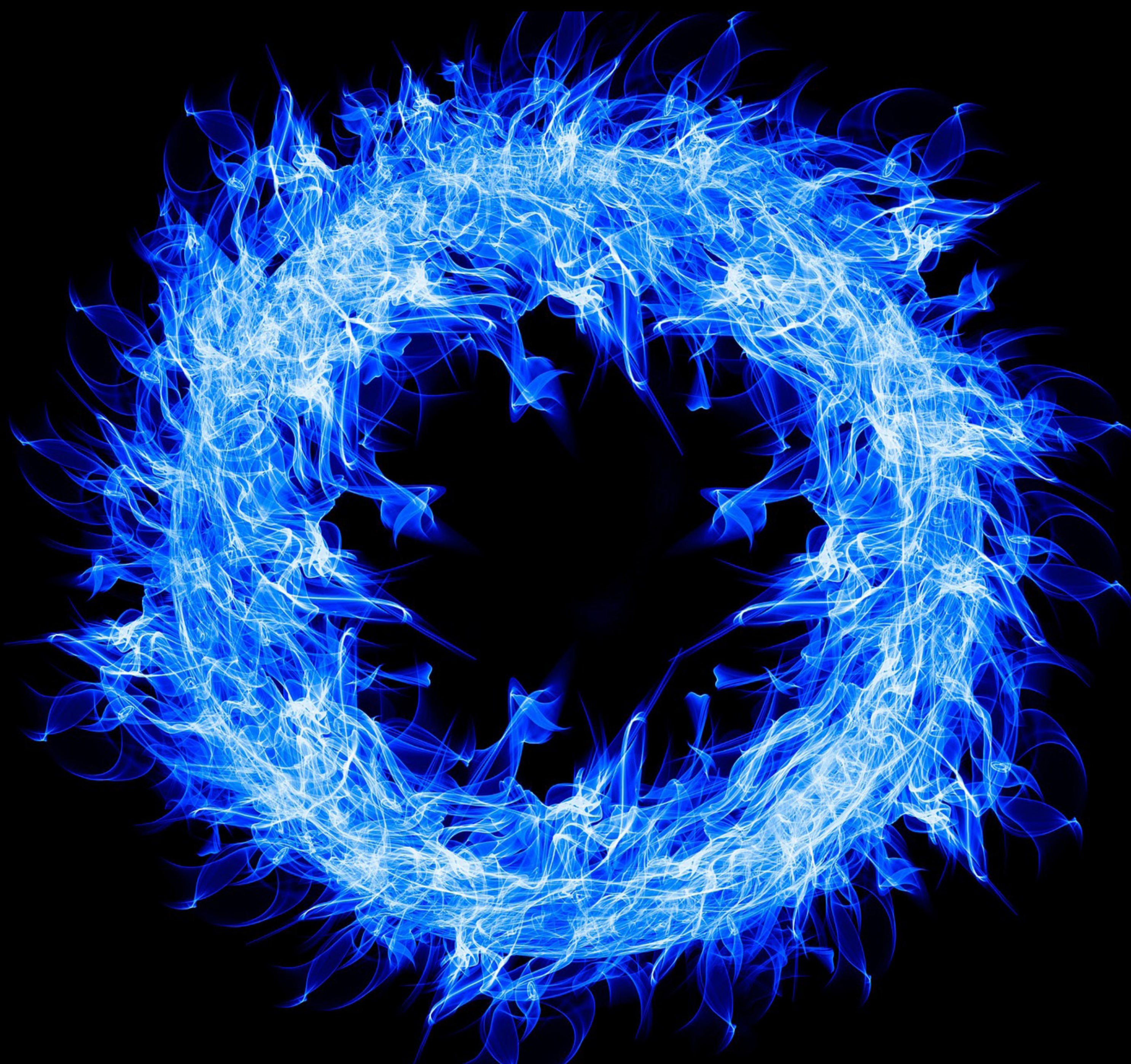
พลานุภาพแห่งการรู้เท่าทัน

ประชาธิปไตยเชิงลึก

สำหรับการนำกระบวนการกลุ่มใหญ่ และการโค้ช



มูลนิธิเสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป

SEM

International Network of Engaged Buddhists

สสส

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

พลานุภาพแห่งการรู้เท่าทัน

ประชาธิปไตยเชิงลึก

สำหรับการนำกระบวนการกลุ่มใหญ่ และการโค้ช

จัดทำโดย

โครงการพัฒนาภาวะการนำด้วยพุทธกระบวนทัศน์

มูลนิธิเสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป

๒๕๖๒

สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

สารบัญ

บทนำ

ประชาธิปไตยเชิงลึก Deep Democracy



ประชาธิปไตยเชิงลึก (Deep Democracy) พัฒนาขึ้นโดยอาร์โนลด์ มินเดลล์ (Arnold Mindell) นักจิตวิทยางานกระบวนการ (Process Work) สายคาร์ล ยุง เป็นกระบวนการที่บูรณาการศาสตร์ต่าง ๆ เช่น การพัฒนาตนเองของปัจเจกบุคคล การพัฒนากลุ่มคนและองค์กร และการจัดการความขัดแย้ง รวมถึงใช้วิธีการและแนวคิดที่มาจากจิตวิญญาณของชนพื้นเมืองและควอนตัมฟิสิกส์เข้าด้วยกัน

ประชาธิปไตยเชิงลึกเชื่อว่าต้องมีกระบวนการที่ช่วยให้คนมีโอกาสแสดงความคิดเห็น ไม่ใช่แค่ใช้กับกระบวนการกลุ่มเท่านั้น แต่ยังเป็นเครื่องมือทำงานกับโลกภายในด้วย คนส่วนใหญ่ไม่ได้มีประชาธิปไตยกับตนเอง เรามักละเลยเสียงต่างๆ ในตัวเองที่เราคิดว่าเป็นความคิดที่แย่ ไม่ดี ไม่ฉลาด เมื่อเสียงเหล่านี้ไม่สอดคล้องกับตัวตนหลักของเรา เราจึงผลักไสมันออกไป นำมาซึ่งความขัดแย้งภายใน และประชาธิปไตยเชิงลึกเชื่อว่า โลกภายในของบุคคลสัมพันธ์อย่างยิ่งต่อพลังงานและความสัมพันธ์ของกลุ่ม (หลังจากการสัมมนาหลายครั้งในทศวรรษ ๑๙๘๐ Arnold Mindell ได้คิดศัพท์ "ประชาธิปไตยเชิงลึก" ขึ้นมา โดยคำนี้ปรากฏเป็นครั้งแรกในหนังสือ The Leader As Martial Artist ในฐานะบทนำเข้าสู่แนวคิดประชาธิปไตยเชิงลึก ของอาร์โนลด์ มินเดล

ประชาธิปไตยเชิงลึก ไม่ได้เป็นเพียงชุดความคิดทางการเมืองเท่านั้น แต่ยังเป็นวิธีการทำงานกับผู้คน เป็นเทคนิคและกลยุทธ์ในการแก้ปัญหาความขัดแย้ง เพื่อสร้างชุมชนที่เข้มแข็ง และเป็นทักษะซึ่งประกอบด้วยความรู้สึก หรือเป็นอภิทักษะ(meta-skills)หลาย ๆ อย่างรวมกัน

โดยภายหลังเป็นที่เข้าใจกันต่อมาว่า ประชาธิปไตยเชิงลึก เป็นประสบการณ์แห่งการตระหนักรู้ในความจริงหลากหลายระดับของผู้จัดกระบวนการหรือผู้ทำงานกับความขัดแย้งเพื่อทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องเกิดความตระหนักรู้ในพื้นที่ต่าง ๆ หลายระดับความจริง)

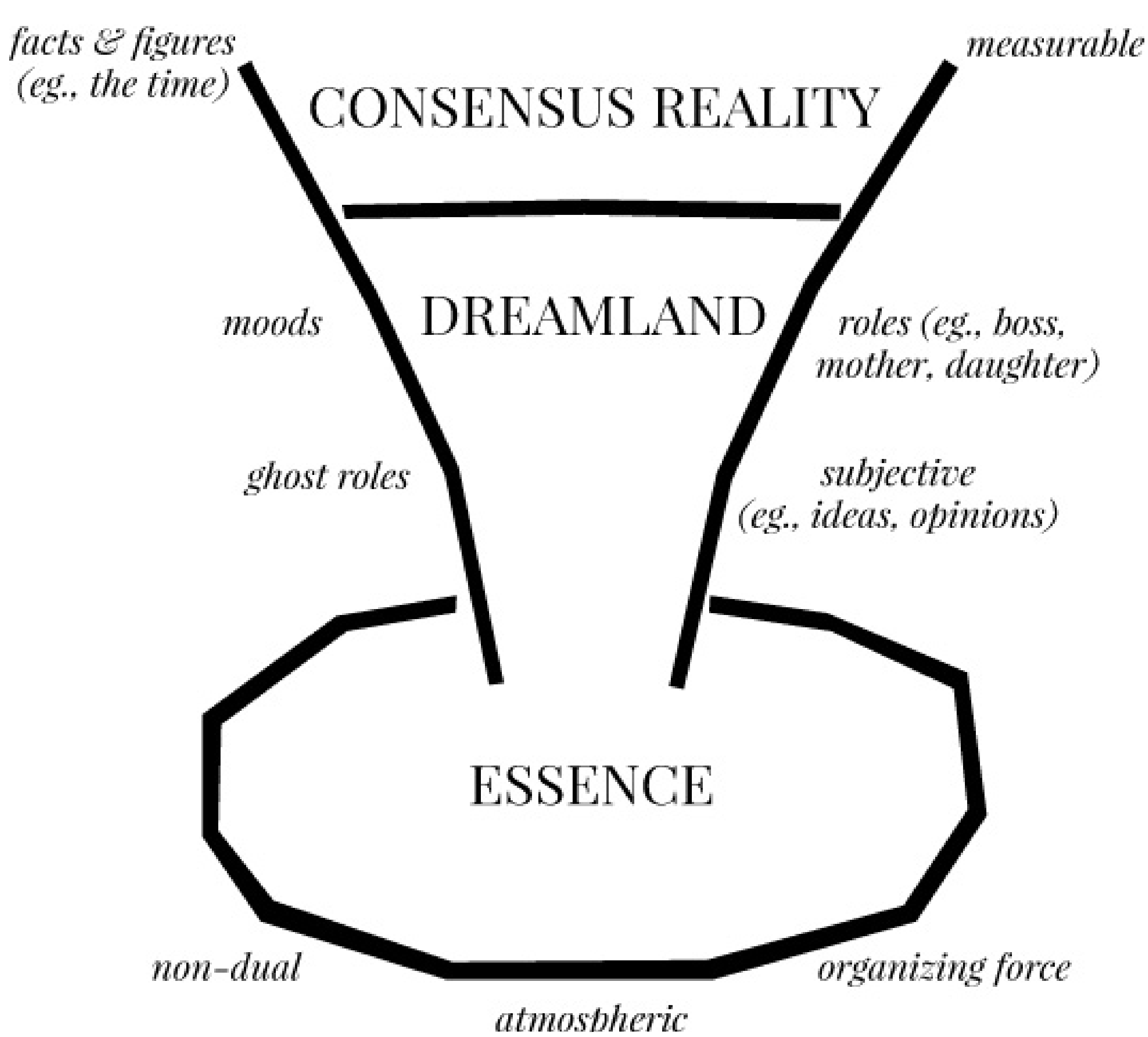
บทที่ ๑ ระดับของความจริง

ประสบการณ์การรับรู้ความจริงมี ๓ ระดับ ดังนี้

๑. **ความจริงทั่วไป** (Consensus Reality) คือ ความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ประชาธิปไตยเชิงลึกรับมือกับข้อเท็จจริง ตัวเลข สถิติ ประเด็น และตัวบุคคล หรือสิ่งที่ชั่งตวงวัดได้ เช่น ตำแหน่ง กฎระเบียบ ขนาดของห้อง จำนวนสมาชิก ฯลฯ ความจริงระดับนี้มาจากคนส่วนใหญ่สถาปนาขึ้นและเป็นที่รับรู้ทั่วไปในสังคม

๒. ความจริงระดับแดนฝัน (Dreamland) ในฝันหรือแดนฝัน ตัวเรามีการเคลื่อนที่เข้าออกโดยเป็นทั้งตัวเราและบางทีก็เป็นผู้อื่นได้ ความจริงระดับนี้คือมิติที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังความจริงระดับแรก เช่น ความรู้สึก ความฝันวัยเด็ก ความเจ็บปวด ฯลฯ ไม่อาจชั่งตวงวัดได้ ด้วยเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ แต่การรับรู้ประสบการณ์ระดับนี้จะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับสนามพลังของกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นความตึงเครียด เบาสบาย กดดัน ฯลฯ คนส่วนใหญ่ไม่ตระหนักถึงความจริงระดับนี้ แต่มันส่งผลต่อความสัมพันธ์อย่างมาก ส่วนที่ถูกละเลยจะสำแดงตัวผ่านความฝัน อาการทางร่างกาย ความสัมพันธ์ และภาวะอารมณ์ที่รุนแรง พลังงานเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อองค์กรทั้งทางตรงทางอ้อม ในแต่ละองค์กรต่างมีสนามพลังเฉพาะตัว ถ้าสามารถสังเกต ระบุ นำเสนอ และแสดงออกถึงพลังงานที่ซ่อนอยู่เหล่านี้ได้ จะเป็นกระบวนการที่สำคัญที่สามารถนำไปสู่การคลี่คลายความขัดแย้งได้

๓. ความจริงระดับแก่นแท้ (Essence หรือ Sentient) ความจริงในระดับนี้คือคุณค่าอันเป็นแก่นแท้ของชีวิต ไม่มีคู่ขั้ว เป็นหนึ่งเดียว อาจปรากฏขึ้นมาเพียงชั่วแว้บ หรืออาจเรียกได้ว่าเป็นความจริงขั้นปรมัตถสัจจะ
ประชาธิปไตยเชิงลึก ใช้กระบวนการหลากหลายในการนำพาผู้คนเข้าไปสำรวจ และตระหนักรู้ถึงความจริงทั้ง ๓ ระดับ สังเกตเห็นเมื่อมันปรากฏขึ้นมาในระหว่างการสื่อสาร และให้พื้นที่มันได้แสดงตัวตน เพื่อเป็นหนทางแห่งการเติบโตและเป็นทางออกจากความขัดแย้ง



ที่มา: http://catalystcoachingpdx.com/wp-content/uploads/2017/01/reality.png

บทที่ ๒ ตำนานชีวิต (Life Myth)

ตำนานชีวิต (Life Myth) หมายถึงแบบแผนพัฒนาการตลอดชีวิตของปัจเจกบุคคล แบบแผนนี้จะสะท้อนอยู่ในแง่มุมต่างๆ ของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นพลังงาน ความสัมพันธ์ ความขัดแย้ง ความสัมพันธ์ หรือแม้แต่สุขภาพ และมีที่มาจากความทรงจำหรือความฝันวัยเด็ก

ประชาธิปไตยเชิงลึกใช้แนวคิดตำนานชีวิตทำความเข้าใจประสบการณ์ส่วนบุคคล โดยดึงส่วนหนึ่งของความทรงจำวัยเด็กขึ้นมา ส่วนของความทรงจำนั้นเป็นเสมือนภาพสะท้อนภาพรวมทั้งหมดที่เกิดขึ้นในชีวิต ไม่ว่าจะเรื่องการงาน ความสัมพันธ์ ความขัดแย้ง ฯลฯ ตำนานชีวิตจึงเป็นเสมือนพลังที่มองไม่เห็นแต่มีอำนาจควบคุมชีวิต รวมถึงเป็นแรงบันดาลใจและเป็นแหล่งพลังที่เราสามารถนำมาขยายศักยภาพของตนเองในปัจจุบัน

> “The larger goal of Deep Democracy is not me changing you and you changing me. But we learning how to relate.”
>
> — Arnold Mindell

ประสบการณ์ส่วนบุคคลไม่ใช่แค่เรื่องส่วนตัว แต่เป็นส่วนหนึ่งของสนามพลังที่มีอิทธิพลเหนือกลุ่ม ในขณะเดียวกันสนามนี้ก็มีผลเหนือปัจเจกบุคคลเช่นกัน เช่น บทบาทของบุคคลหนึ่งส่งผลต่อความรู้สึกของบุคคลอื่นๆ สนามพลังหรือบรรยากาศของสถานที่นั้นก็จะดึงท่าทีบางอย่างของผู้คนออกมา ขึ้นอยู่กับว่าประสบการณ์ที่ผ่านมาของบุคคลนั้นเป็นอย่างไร ถ้าเราตระหนักรู้เท่าทันทันกระบวนการนี้ เราจะสามารถดึงตัวเองออกมาจากสนามพลังดังกล่าวได้ และตัดสินใจได้เหมาะสมมากขึ้นว่าควรจะทำอย่างไรในบริบทเช่นนี้

ต่อไปนี้คือแบบฝึกหัดที่กระบวนกรให้ผู้เรียนจับคู่กันเพื่อดึงพลังจากความทรงจำวัยเด็กมาทำงานกับขั้วคู่พลังงานที่เรามีอยู่ในตัว

แบบฝึกหัดที่ ๑ ตำนานชีวิตของคุณ
ส่วนที่ ๑ – สถานการณ์/สนามพลัง

๑) บรรยายสนามพลัง/สถานการณ์ในชีวิตที่เกาะกุมจิตใจ/จิตสำนึกของคุณในระหว่างวัน

๒) บรรยายข้อท้าทายต่างๆ ถ้ามันค่อนข้างเป็นสิ่งท้าทายปกติกว้างๆ โปรดให้ตัวอย่างของจริงที่เพิ่งเกิดขึ้น ระบุให้เฉพาะเจาะจง! จดบันทึก! แล้ววางมันไว้ข้างๆ ก่อนในตอนนี้

ส่วนที่ ๒ – แบบแผนตำนานชีวิต

๑) เลือกความฝันสมัยยังเป็นเด็กน้อย หรือประสบการณ์ระดับขีดสุดช่วงต้นๆของชีวิต (an early peak experience) บรรยายมันออกมา ค้นหาส่วนที่ทรงพลังที่สุดหรือเข้มข้นในทางจิตวิญญาณมากที่สุดของมัน อธิบายรายละเอียดให้ตัวเองและให้คู่ฝึกของคุณฟัง

๒) ค้นหาพลังงานสองอย่างที่เป็นคู่ขั้ว/ที่ขัดแย้งกัน (polarity/contrasting energies) ในความฝันหรือความทรงจำของคุณ

๓) วาดพลังงานทั้งสองลงในกระดาษ แบบหวัดๆ ข้างๆ กัน. มองดูทั้งสองอย่างนี้ และ “รู้สึกถึงทั้งสองอย่างนี้” แสดงพลังงาน (ที่วาดไป) แต่ละอย่างออกมา โดยใช้การยกมือหรือทำท่าประกอบ เพื่อช่วยให้คุณรู้สึกถึงพลังงานทั้งสองอย่างนี้ได้มากขึ้น

๔)	กลับไปที่ข้อ ๑ และนำพลังงานจากการขีดเขียนนั้นและ/หรือจากการเคลื่อนไหวมืออันเกิดมาจากส่วนที่ทรงพลัง/เข้มข้นทางจิตวิญญาณ มาใช้สร้างขั้นตอนวิธีที่คุณจะจัดการกับ “สนามพลัง/เหตุการณ์” ที่คุณบรรยายไว้ในส่วนที่ ๑ ต่อไป

๕)	วิธีขั้นต่อไปที่คุณได้มานี้ จะสามารถรวมเอาพลังงานที่ขัดแย้งกันดังกล่าวไว้ได้อย่างไร? ลองมองกลับไปที่ภาพที่คุณเพิ่งขีดเขียนไปเผื่อจะช่วยได้!

ส่วนที่ ๓ – ชีวิตของคุณ

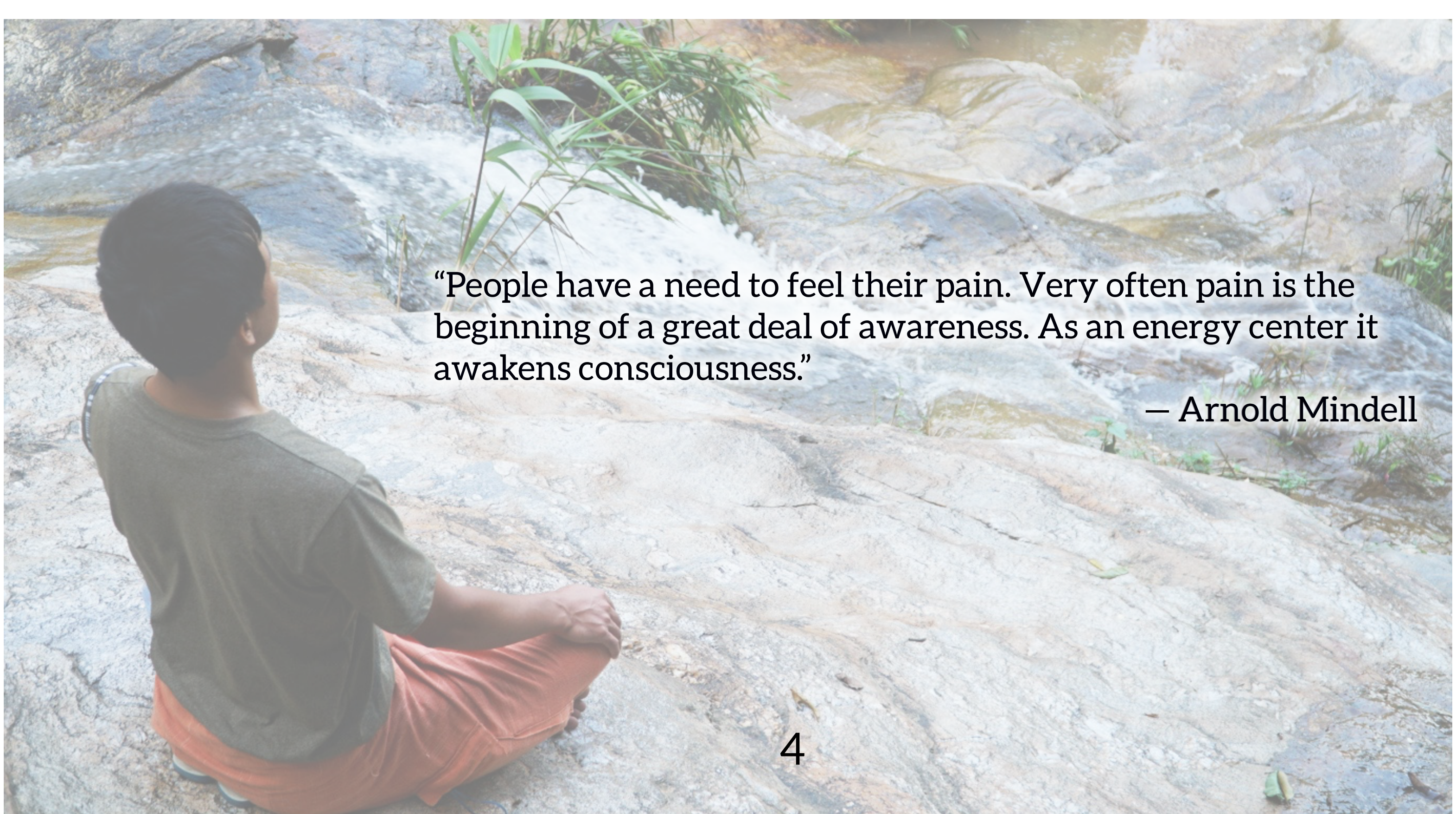
๑)	ช่วยเหลือกันกับคู่ฝึกของคุณ ค้นหาดูว่าพลังงานหรือทิศทางทั้งสองอย่างนี้สำคัญสำหรับชีวิตของคุณอย่างไรบ้าง ตั้งแต่อดีตมาจนถึงตอนนี้ ทดสอบดูความถูกต้องสอดคล้องของคำตอบที่ได้ โดยนึกถึงตัวอย่าง ๑-๒ เหตุการณ์ แล้วลองใช้การเคลื่อนไหวมือและ/หรือภาพที่คุณขีดเขียนไว้เป็นแนวทาง

๒)	สิ่งที่ขัดแย้งกัน/ตรงข้ามกันเหล่านี้ แสดงออกมาในสังคม ในลักษณะใดบ้าง? เมื่อคุณตระหนักรู้แล้วว่าพลังงานที่เสริมกันเหล่านี้สำคัญต่อสังคมโดยรวม ความตระหนักรู้นี้จะเป็นประโยชน์ต่อสถานการณ์ที่คุณบรรยายไว้ในส่วนที่ ๑ อย่างไร?

ในความทรงจำวัยเด็กมีโครงสร้างที่เป็นแบบแผนชีวิตของเราซ่อนอยู่ มันเป็นตัวกำหนดความสัมพันธ์และการตัดสินใจต่างๆ มันเสร้างแบบแผนซ้ำๆ ในชีวิต ขณะเดียวกัน มันก็เป็นขุมพลังที่แสดงให้เห็นถึงศักยภาพและความสร้างสรรค์ที่เรามี เปรียบชีวิตเหมือนตำนานของวีรบุรุษที่ออกเดินทางผจญภัย เราพบเจอปัญหาต่างๆ ต่อสู้กับมังกร และได้ค้นพบขุมทรัพย์ล้ำค่า เมื่อค้นพบแบบแผนตำนานชีวิตของตนเอง เราจะพบความหมายอันเป็นแก่นแท้ของชีวิต

แบบฝึกหัดข้างต้นทำให้ผู้เรียนค้นพบวิธีทำงานกับความขัดแย้งและความเป็นขั้วคู่ตรงข้ามในตน เอง เช่น บุคคลหนึ่งมีบุคลิกภาพหลักคือการทำงานหนัก แต่อีกขั้วหนึ่งต้องการพักผ่อน “ตัวทำงานหนัก” กดข่ม “ตัวพักผ่อนไว้” ส่งผลให้ขั้วนั้นไปปรากฏตัวบนพื้นที่อื่นของชีวิต อาจจะเกลียดเพื่อนร่วมงานที่ไม่ทำงานหนักเท่าตนเอง หรือเสพติดบางสิ่งบางอย่างเพื่อชดเชยสิ่งที่ขาดหาย การผลักไสทำให้การแบ่งแยกเป็นคู่ขั้วของสนามพลังรุนแรงขึ้น ขั้วภายในของบุคคลสัมพันธ์กับขั้วระหว่างบุคคลอย่างแยกไม่ออก พลังเหล่านี้จึงส่งผลต่อความสัมพันธ์และสนามพลังขององค์กร ทางออกคือให้รับฟังเสียงของทุกขั้ว ปล่อยให้เสียงเล็กเสียงน้อยที่ถูกกดข่มแสดงตัวออกมาอย่างเต็มที่ เช่น เมื่อรู้สึกเหนื่อยก็หาเวลาพักผ่อน จัดบรรยากาศในที่ทำงานให้ผ่อนคลายขึ้น เพื่อให้การผ่อนคลายเป็นส่วนหนึ่งของการทำงาน ไม่จำเป็นต้องแยกขั้วว่าขณะนี้ทำงาน ขณะนี้พักผ่อน เป็นต้น

กระบวนการเช่นนี้จะทำให้เกิดสภาวะที่ไม่ต้องมีขั้วอีกต่อไป และมองเห็นได้ว่าเสียงทุกเสียงเป็นส่วนหนึ่งของภาพรวมที่เป็นหนึ่งเดียวกัน ทุกส่วนในตัวเราสำคัญเท่ากัน แต่ในสถานการณ์ต่างๆ กัน บางตัวตนก็อาจสำคัญหรือแข็งแรงกว่าส่วนอื่น และในความเป็นจริง เราอาจมีมากกว่า ๒ ขั้ว การตระหนักรู้เท่าทันขั้วต่างๆ ภายในตัวเราเป็นสิ่งสำคัญมากในการใช้ชีวิตในโลก ขั้วเหล่านี้แม้จะแตกต่างแต่อยู่ได้โดยไม่ต้องขัดแย้งกัน ยกเว้นเราจะทำให้มันขัดแย้งกันเอง การทำงานกับความเป็นขั้วไม่ใช่การกดข่มเสียงที่ไม่ต้องการ ไม่ใช่แม้กระทั่งการหาสมดุล แต่เป็นการค้นพบและยอมรับอย่างที่มันเป็น และใช้ขั้วเหล่านั้นให้เหมาะกับแต่ละสถานการณ์ เราไม่จำเป็นต้องยึดว่าจะต้องเป็นขั้วหนึ่งขั้วใดตลอดไป



สนามพลังของกลุ่มเกิดจากบทบาทหรือขั้วที่แตกต่างหลากหลาย คนเราสวมบทบาทและลืมตัวจนกลายเป็นบทบาทนั้นๆ ทั้งๆ ที่ในความเป็นจริง บทบาทคือสิ่งที่สับเปลี่ยนไปมาได้ ในฐานะผู้จัดกระบวนการกลุ่ม เราไม่ใช่วีรบุรุษที่จะช่วยหาคำตอบหรือทางออกให้กับความขัดแย้ง แต่มีหน้าที่ช่วยให้กระบวนการตามธรรมชาติของกลุ่มเผยตัวออกมา ด้วยการเปิดรับความหลากหลาย ตรงไปตรงมา ยืนข้างทั้งสองฝั่งเพื่อนำเสนอความเห็นของแต่ละฝ่ายให้ชัดเจน

ต่อไปนี้คือแบบฝึกหัดที่ให้ผู้เรียนรู้จักขั้วตรงข้ามระหว่างบุคคลที่มีอยู่ในความสัมพันธ์และรู้วิธีที่จะทำงานกับพลังงานนั้น
แบบฝึกหัดที่ ๒ การตระหนักรู้กับความสัมพันธ์

๑) บรรยายปัญหาความสัมพันธ์ที่อยู่ในใจขณะนี้ พลังงานอะไรในตัว "ฝ่ายตรงข้าม" ที่รบกวนคุณ?

๒) รู้สึกถึงพลังงานเหล่านั้น และสำรวจลงลึกไปโดยเคลื่อนไหวมือประกอบ ทำไปจนกว่าจะรู้สึกว่า "ใช่" โดยไม่จำเป็นต้องหาเหตุผลในตอนนี้ มันคือการทำสมาธิด้วยการเคลื่อนไหว

๓) ขยายพลังงาน "x" นั้น โดยการขยายท่าทางให้มากขึ้นหรือทำไปให้สุดรอบ จนกระทั่งเข้าใจแก่นแท้หรือความหมายของพลังงานนั้น

๔) มีช่วงใดบ้างในชีวิตที่คุณมีขอบ (edge) หรือข้อจำกัดที่ทำให้ใช้พลังงาน x หรือแก่นแท้ของพลังงาน x ได้ไม่เต็มที่บ้าง? ลองคิดข้ามขอบที่ว่านั้น และสร้างการเปลี่ยนแปลงให้ตัวเอง นี่คือการงานภายในซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการทำงานกับความสัมพันธ์

๕) สังเกตความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่มีต่อ "ฝ่ายตรงข้าม" ค้นหา "ความเข้าใจ" ที่เพิ่งเกิดขึ้น จับใจความและประคองความเข้าใจนี้ไว้

๖) ให้นึกถึงแบบฝึกหัด"ตำนานชีวิต" ที่คุณทำเมื่อวานนี้ นึกถึงสองพลังงานขั้วตรงข้าม ว่าพลังงาน "x" เข้าหาขั้วใดมากกว่า (โดยประมาณ) และคุณมีปฏิกิริยาต่อพลังที่เป็น "ฝ่ายตรงข้าม" ที่คู่ขนานกันอยู่อย่างไร

๗) คุณจะใช้พลังงานที่เป็นอีกขั้วหนึ่งนี้สร้างสรรค์แผนชีวิตที่สามารถทำได้จริง "ขั้นต่อไป" ได้อย่างไร?

เราต่างมีเอกลักษณ์และบทบาททางสังคม สิ่งเหล่านี้มาพร้อมกับทัศนคติ ความคิดเห็น ความคาดหวัง ฯลฯ และมันส่งผลต่อท่าทีของเราที่มีต่อเรื่องราวและสิ่งต่างๆ จากแบบฝึกหัดข้างต้น ผู้เรียนได้เรียนรู้ว่า เราสามารถเรียนรู้ได้แม้จากพลังงานที่รบกวนจิตใจ และสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ด้วย



บทที่ ๔ เครื่องมือและคำศัพท์สำคัญ

บทบาท (Role) มีทั้งบทบาทในระดับความจริงทั่วไป ซึ่งเป็นบทบาททางสังคมมีลักษณะตายตัว สัมพันธ์กับอำนาจและสถานะทางสังคม แต่ในระดับแดนฝันบทบาทมีลักษณะอเทศะ (non-local) คือไม่จำเพาะบุคคลหรือสถานที่ กล่าวคือ บทบาทแพร่กระจายอยู่ทุกที่ในจักรวาลพร้อมที่จะสิงสู่ใครก็ได้ ส่งผลให้ สถานะและอำนาจไม่ได้เป็นสาระสำคัญที่สุดอีกต่อไป ยิ่งกว่านั้นสถานะและอำนาจ(ในระดับความจริงทั่วไปที่ดูตายตัว) กลายเป็นสิ่งที่แลกเปลี่ยนกันได้ มีลักษณะสัมพัทธ์และชั่วคราว ด้วยการดึงเอาบทบาทต่าง ๆ ออกมา และการสับเปลี่ยนบทบาทกลับไปกลับมา สิ่งที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังความจริงทั่วไปจะค่อยๆ ปรากฏชัดออกมา

บทบาททั้งในระดับความจริงทั่วไป และระดับแดนฝันคือส่วนสำคัญของสนามพลัง กระบวนกรแนวประชาธิปไตยเชิงลึก มีหน้าที่นำพากลุ่มยกระดับการพูดคุยที่ติดอยู่กับความจริงไปทั่วไปไปสู่ระดับแดนฝัน

บทบาทคือสิ่งที่สับเปลี่ยนกันได้ เช่น บางครั้งเราก็เป็นผู้ช่วยเหลือ แต่บางครั้งเราก็เป็นฝ่ายที่เจ็บปวดและต้องการการดูแล บทบาทยังเหมือนเดิมแต่เปลี่ยนผู้เล่น ฉะนั้น หนึ่งคนจึงมีหลายบทบาท และสวมแต่ละบทบาทเพียงช่วงเวลาหนึ่ง ขณะเดียวกันบทบาทหนึ่งๆ จะชัดเจนขึ้นได้ก็มาจากความคิดเห็นของผู้สวมบทบาทหลายๆ คน เช่น ในการประชุมขององค์กร อาจมีบางคนที่รู้สึกกลัว และเขาไม่ใช่คนเดียวที่กลัว คนอื่นในสนามพลังนั้นก็อาจรู้สึกเช่นกัน ในที่นี้ “ความรู้สึกกลัว” จึงเป็นบทบาท



บทบาทผี (Ghost Roles) คือ บทบาทที่ล่องลอยอยู่ในสนามและมีอิทธิพลครอบงำทุกคน ในขณะนั้นๆ ไม่มีใครสวมบทบาทนี้อย่างเป็นทางการ แต่คนจะพูดถึงหรือรู้สึกบางอย่าง บทบาทผีมักเป็นสิ่งที่ขัดแย้งกับกฎเกณฑ์ที่ใช้อยู่ในกลุ่ม จึงไม่มีใครกล้าเสี่ยงพูดออกมาและถูกผลักไสให้ไปอยู่ชายขอบ

บทบาทผีบางอย่างกระทบวัฒนธรรม เมื่อเราพูดออกมาจึงส่งผลต่อสนามและความสัมพันธ์ในกลุ่ม เช่น ในสังคมที่บูชาผู้นำว่าดีพร้อม ไม่มีใครกล้าตำหนิ คนจึงไม่กล้าวิจารณ์ผู้นำอย่างตรงไปตรงมา คนที่พูดออกมาก็จะได้รับการลงโทษหรือทำให้ผู้ฟังอึดอัด เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ในการจัดกระบวนการ บทบาทผีคือกุญแจสำคัญที่จะนำพาคนไปสู่มิติที่ลึกขึ้น กระบวนกรมีหน้าที่สร้างพื้นที่ปลอดภัย และช่วยให้คนสื่อสารบทบาทผีออกมาอย่างเต็มที่และชัดเจนด้วยความตระหนักรู้เท่าทัน ไม่เช่นนั้น ความคิดเห็นบางอย่างจะถูกซ่อนไว้ แม้มองไม่เห็นแต่มันก็ส่งผลต่อบรรยากาศและความสัมพันธ์อยู่ดี กระบวนกรจึงต้องทำงานภายใน ตระหนักรู้เท่าทันท่าทีและปฏิกิริยาของตนเองด้วย

Rank อำนาจ/สถานะ คือ ความสามารถหรืออำนาจทั้งในระดับส่วนตัวและสังคม ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว เป็นผลรวมของอภิสิทธิ์ส่วนบุคคลที่เกิดมาจากการสนับสนุนของสังคม วัฒนธรรม ชุมชน จิตวิทยา และอำนาจทางจิตวิญญาณ ฯลฯ อำนาจหรือสถานะบางอย่างสืบทอดผ่านบรรพบุรุษ บางอย่างเกิดจากการบ่มเพาะหรือสรรหาด้วยตัวเอง ไม่ว่าจะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว ทุกคนมี rank อยู่ในตัวเองและมันส่งผลต่อท่าทีที่เราปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและมีส่วนอย่างยิ่งต่อสนามพลังของกลุ่ม ด้วยเหตุนี้ เมื่อสมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ถึงอำนาจ/สถานะของตนเอง และเข้าใจการงัดกันของอำนาจ/สถานะภายในกลุ่ม สนามพลังหรือบรรยากาศกลุ่มก็จะเปลี่ยนไป

ความขัดแย้งบางอย่างแก้ได้ยากเพราะส่วนใหญ่คนเรามองเห็น Rank ของคนอื่นได้ชัดกว่าของตนเอง กุญแจสำคัญอย่างหนึ่งในการแก้ปัญหาจึงอยู่ที่ การทำให้คนตระหนักรู้หรือค้นพบ Rank ของตนเอง และเท่าทันมัน การรู้ว่าตนเองมี Rank ที่เหนือกว่าแต่แกล้งทำว่าไม่มีส่งผลร้ายแรงยิ่งกว่าการไม่รู้ว่าตนเองมี Rank เสียอีก เพราะมันหมายความว่า เรารู้แล้ว แต่เราไม่สนใจว่ามันส่งผลกระทบอย่างไร

บทที่ ๕ Rank อำนาจ/สถานะ

Rank อำนาจ/สถานะ มี ๓ ประเภท ได้แก่

Social Rank อำนาจและสถานะทางสังคม เป็นอำนาจและสถานะที่ได้จากการให้ค่าทางสังคม สัมพันธ์กับความจริงทั่วไปที่เป็นประสบการณ์ระดับแรก สถานะประเภทนี้คือสิ่งที่ชัดเจนและวัดได้ เช่น เพศ ชนชั้น เชื้อชาติ การศึกษา การเงิน การครอบครองทรัพยากร ความมั่งคั่ง การเข้าถึงทรัพยากรทางเศรษฐกิจสังคม

Psychological Rank อำนาจและสถานะทางจิตวิทยา เปรียบได้กับความจริงระดับแดนฝัน สถานะในขั้นนี้เกิดขึ้นได้เพราะทรัพยากรในโลกภายใน การรู้จักตัวเอง สุขภาพจิตที่ดีและมั่นคง ความคุ้นเคยกับสถานการณ์หรือบริบท ฯลฯ

Spiritual Rank อำนาจและสถานะทางจิตวิญญาณ เปรียบได้กับความจริงระดับแก่นแท้ ผู้ที่มีสถานะประเภทนี้จะเข้าถึงสิ่งที่อยู่เหนือกว่าโลกมนุษย์ มีสันติสุขในใจ เป็นอิสระจากความทุกข์ยากแบบทั่วไป

Democratic Rank อำนาจและสถานะเชิงประชาธิปไตย หมายถึงสถานะที่มีมวลชนหนุนหลังจำนวนมาก มีผู้คนจำนวนมากเห็นด้วยหรืออยู่ฝ่ายเดียวกับเรา เช่น เนลสัน แมนเดลา อดีตผู้นำแอฟริกาใต้ เป็นต้น

กิจกรรมเพื่อเรียนรู้เข้าใจ Rank

กระบวนกรให้ผู้เรียนจับคู่เพื่อทำงานกับ Rank ของตน ไม่ว่าจะเป็นทางสังคม ทางจิตวิทยา และทางจิตวิญญาณ ดังนี้

๑) เลือก Rank หรืออภิสิทธิ์ที่ตนมีในชีวิต (ช่วยคู่ของตนค้นหา ถ้าจำเป็น) เช่น Rank ของความเป็นคนตะวันตกผิวขาว ที่ได้รับการต้อนรับทุกที่ แม้แต่ในโรงแรมห้าดาว

๒) คิดวิธีเฉลิมฉลอง Rank นั้น (ขอคำแนะนำได้ ถ้าจำเป็น) เช่น ใช้เวลาระลึกถึงสิ่งดีๆ ที่ได้รับจากการเป็นคนขาว

๓) วางแผนลงมือว่าจะเริ่มทำเมื่อใด

โดยทั่วไปคนเรามักไม่ตระหนักเมื่อตนมี Rank ที่สูงกว่า กิจกรรมข้างต้นจึงช่วยให้ผู้เรียนได้ตระหนักรู้ว่าตนได้ประโยชน์จากอภิสิทธิ์และสถานะทางสังคมที่ตนมีอยู่อย่างไร

“Structural work is only a bandage unless feelings have been healed.”

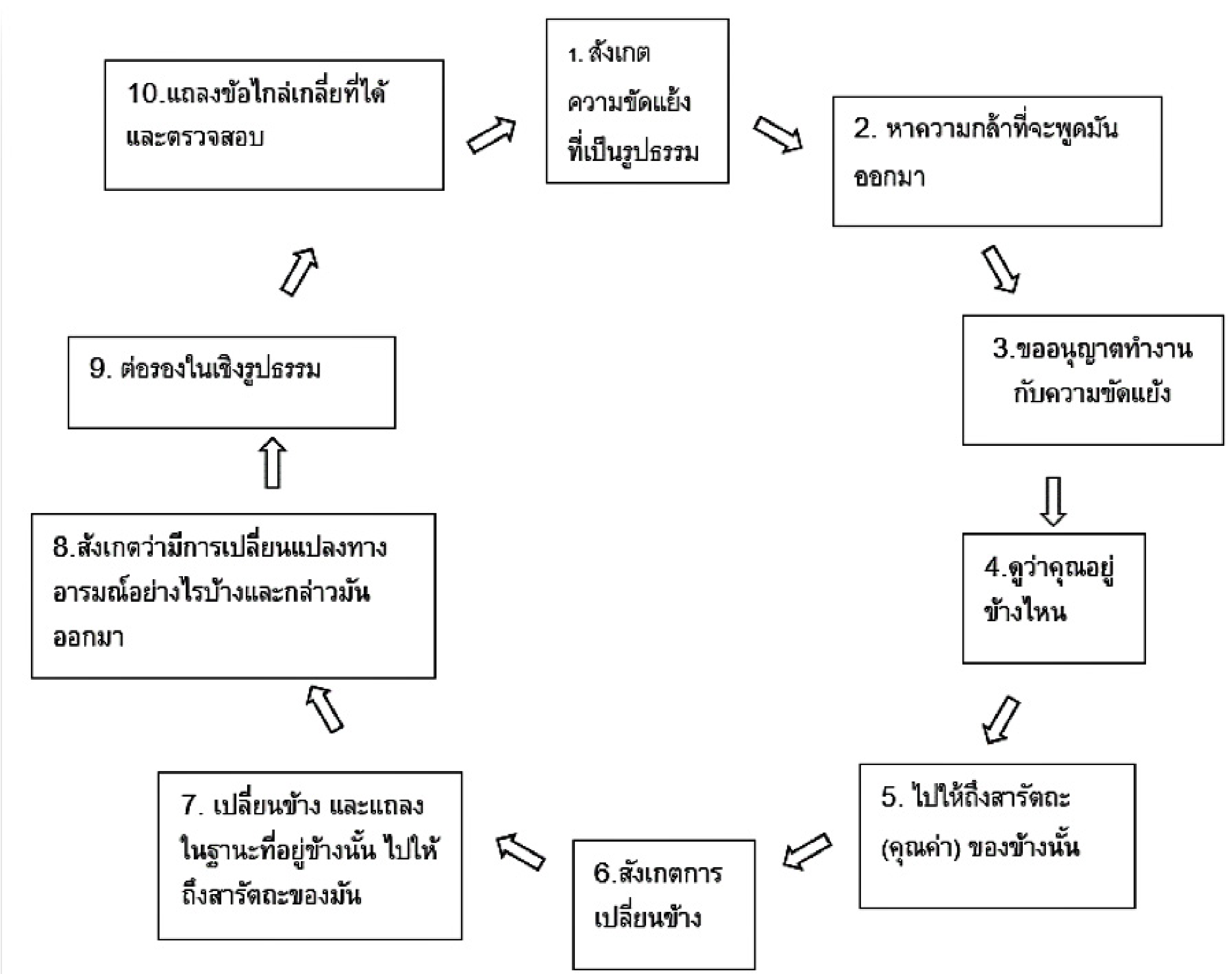
Arnold Mindell

บทที่ ๖ สัญญาณซ้อน (Double Signal)

สัญญาณซ้อน (Double Signal) คือสัญญาณทางร่างกายหรือน้ำเสียงที่แสดงออกมาโดยไม่สอดคล้องกับคำพูดหรือสารของคนผู้นั้น เช่น บอกว่าไม่เป็นไร แต่ไม่ยอมสบตาขณะที่พูด เป็นต้น

Hot Spot หรือจุดความร้อน หมายถึง คือชั่วขณะที่มีการปะทะทางอารมณ์ระดับเข้มข้นเกิดขึ้น เช่น เมื่อกลุ่มต้องการเปลี่ยนประเด็นพูดคุย แต่ส่วนหนึ่งไม่อยากขยับ ทำให้เกิดความเงียบขึ้นฉับพลัน หรือเมื่อมีคนแสดงสัญญาณซ้อนออกมาขณะที่พูดว่า “ฉันไม่ได้โกรธ” แต่มีอีกคนแทรกขึ้นมาว่า “เธอโกรธสิ” ทำให้ทั้งกลุ่มนิ่งงัน เป็นต้น จุดความร้อนจึงเป็นไปได้หลายอย่าง อาจเป็นชั่วขณะที่คนแสดงอารมณ์รุนแรง หรือเงียบจนผิดปกติ หรือมีสัญญาณการต่อต้าน ในฐานะกระบวนกรจะต้องชี้ให้ทุกคนเห็นภาพนี้อย่างชัดเจน และทำให้เกิดการตระหนักรู้ภายในกลุ่ม เพราะเป็นจุดที่จะนำไปสู่กระบวนการที่ลงลึกและนำไปสู่พื้นที่ใหม่ที่ยังไม่รู้ (the unknown) อาจจะดึงจังหวะของกลุ่มให้ช้าลง และตั้งคำถามนำทางให้ทั้งสองฝ่ายแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเต็มที่

แบบฝึกหัดที่ ๓ การทำงานกับความขัดแย้งและการเปลี่ยนบทบาท



วงจรข้างต้นใช้เป็นแนวทางในการทำงานกับความขัดแย้ง ตัวอย่างเช่น ความขัดแย้งเกิดขึ้นเมื่อมีคน “โจมตี” เรา หมายความว่าเขาเลือกข้างของตนอย่างเต็มที่ ให้เราหันมาตรวจสอบตนเองว่า เรากำลังอยู่ข้างไหน ข้างตนเองหรือข้างเดียวกับคนๆ นั้น จากนั้นให้เข้าสู่กระบวนการตามขั้นตอนข้างต้น เช่น ลองไปอยู่ข้างคนที่โจมตีเรา มองจากมุมมองของเขา ค้นหาให้พบว่าแรงจูงใจของเขาคืออะไร จากนั้นกลับมาที่ฝั่งของตัวเอง ยอมรับความเจ็บปวดที่เรามีและแสดงมันออกให้ชัดเจน อธิบายเหตุผลของตนเอง ค้นหาแก่นแท้ที่มีอยู่ภายใน จากนั้นก็ละวางบทบาทที่สวมอยู่ แล้วทบทวนถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากทั้งสองฝั่ง หากเราสามารถเข้าถึงแก่นแท้ของทั้งสองฝ่าย ความตึงเครียดจะลดลง ความเป็นปฏิปักษ์ต่อขั้วตรงข้ามจะน้อยลง และมองเห็นความจริงอย่างเป็นองค์รวมมากขึ้น

หลังจากแก้ปัญหาและกล่าวจบแล้ว เราอาจกลับไปที่ขั้นที่ ๑ โดยบอกฝ่ายตรงข้ามว่า ขอบคุณที่เขาหรือเธอ

1. สังเกตเห็นความขัดแย้งนั้น
2. กล้าพูดมันออกมา
3. เลือกข้างของตนอย่างเต็มที่ จึงทำให้ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นได้

วงจรนี้ปรับใช้ได้กับความขัดแย้งภายในเมื่อเรามองเห็นขั้วคู่ตรงข้ามปรากฏขึ้นในใจ เช่น ใจหนึ่งอยากทำงาน ใจหนึ่งอยากพักผ่อน ให้เราเลือกทั้งสองขั้วอย่างเต็มที่ ให้ใจที่อยากทำงานแสดงความคิดเห็นออกมาให้หมด แล้วจากนั้นก็สลับไปเป็นอีกขั้ว จนเกิดความกระจ่างชัดขึ้นในใจ หรืออาจปรับใช้ในการจัดกระบวนการกลุ่มก็ได้ ในฐานะกระบวนกรเรามีหน้าที่ช่วยให้บทบาทของแต่ละฝ่ายได้รับการนำเสนอหรือแสดงออกอย่างเต็มที่ ลงลึกถึงคุณค่าภายในของบทบาทนั้น ๆ และให้ทั้งสองฝ่ายสลับบทบาท เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจกันและกันอย่างลึกซึ้ง

> *“FACILITATORS EXPERIENCE mysterious emotions, fear, anger and numbness when working with groups and large organizations. That’s because group processes bring up abuse issues from the past. Understanding your own psychology better will make you a more effective facilitator by helping you (1) be sensitive to others, (2) remain centered and not go into shock when you are attacked, and (3) maintain equanimity and provide the group with a sense of safety when the group looks to you for protection in stormy times.”*
>
> Arnold Mindell,
> Sitting in the Fire: Large Group Transformation Using Conflict and Diversity

บทที่ ๗ กระบวนการกลุ่ม (Group Process)

กระบวนการกลุ่ม คือสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อสมาชิกชุมชนอยู่ด้วยกัน ทุกครั้งที่คนอยู่รวมกันมากกว่าหนึ่ง กระบวนการกลุ่มก็ได้เริ่มขึ้นแล้ว โครงสร้างของกลุ่มประกอบขึ้นจากบทบาทต่างๆ รวมทั้งบทบาทผี และมีสนามพลังเฉพาะตัว

การจัดกระบวนการกลุ่ม คือ วิธีทำความเข้าใจหลายๆ ความคิดเห็นของหลายๆ ฝ่ายที่มีต่อประเด็นหนึ่งๆ โดยเปิดพื้นที่ให้ความตึงเครียดและความขัดแย้งระหว่างกันได้แสดงออกมา จึงไม่ใช่แค่การรับฟังความคิดเห็นทั่ว ๆ ไป แต่ยังมีการเปิดพื้นที่ให้เรื่องของอารมณ์และประสบการณ์ส่วนตัว ที่โดยทั่วไปมักถูกกดไว้ในระหว่างการสื่อสารปกติ ซึ่งหากไม่ทำงานกับอารมณ์เหล่านี้ ในที่สุด สิ่งที่ถูกกดข่มไว้ก็ส่งผลต่อกลุ่มและอาจแสดงออกมาในรูปของสัญญาณซ้อนแบบใดแบบหนึ่ง ผู้จัดกระบวนการจะรับฟังทุกเสียง รวมถึงเสียงที่ไม่มีใครอยากฟัง เพราะทุกเสียงมีข้อมูลและปัญญาบางอย่างอยู่ภายในที่สำคัญต่อทุกฝ่าย และจะช่วยให้ผู้คนมองเห็นและได้ยินชัดขึ้น รวมทั้งเข้าใจกันและกันอย่างลุ่มลึกมากขึ้น

การจัดกระบวนการกลุ่ม เป็นการเชื้อเชิญให้ “กระบวนการ” ภายในกลุ่มเผยตัวและแสดงตัวออกมา เพื่อให้กลุ่มมองเห็นภาพรวมและเกิดความเข้าใจกันและกัน การที่กระบวนกรเข้าใจโครงสร้างและภูมิหลังของกลุ่มโดยเฉพาะสิ่งที่มองไม่เห็น เช่น บทบาทผี ความสัมพันธ์ เป็นต้น รวมถึงการเคลื่อนไหวของพลังงานในกลุ่ม และรายงานให้กลุ่มได้รับรู้ หน้าที่ตรงนี้คือการสะท้อนให้กลุ่มได้เห็นพฤติกรรมของตนเองและเท่าทันว่ากำลังทำอะไรอยู่ นอกจากนี้กระบวนกร ยังต้องเข้าใจเรื่อง rank อำนาจและสถานะ อภิสิทธิ์ ที่มีอยู่ในกลุ่ม ถ้ามีเสียงของคนชายขอบที่ต้องการให้คนรับฟังแต่ไม่กล้าพูดออกมา กระบวนกรจำเป็นต้องกระตุ้นหรือส่งเสียงแทน (amplification)

หน้าที่ของกระบวนกรคือ การลงลึกสู่บทบาทของแต่ขั้ว จนสามารถเห็นสาระสำคัญหรือความหมายที่ขั้วหรือฝ่ายนั้น ๆ ให้คุณค่า และ ทำให้คนในกลุ่มเห็นการสับเปลี่ยนบทบาทไปมาชัดขึ้น ความเข้าใจในเรื่องความเป็นขั้วก็สามารถนำมาใช้เป็นตัวกระตุ้นความตระหนักรู้เท่าทันได้เช่นกัน การแสดงความคิดเห็นของแต่ละบทบาท จะทำให้ประเด็นและข้อมูลชัดขึ้น เมื่อภาพรวมชัดเจน ความขัดแย้งจะลดน้อยลง เพราะทุกฝ่ายรู้ว่าใครกำลังทำอะไร และเราจะมุ่งไปสู่อะไร

ขั้นตอนการจัดกระบวนการกลุ่ม

๑) ค้นหาประเด็นต่างๆ (Sorting) โดยให้กลุ่มเป็นผู้นำเสนอว่ามีประเด็นใดบ้าง กระบวนกรมีหน้าที่ช่วยให้กลุ่มรู้ว่าประเด็นใดที่ควรทำงานด้วยมากที่สุดในขณะนั้น มติที่ได้รับเลือกต้องมาจากเสียงเอกฉันท์เท่านั้น ไม่ใช่จากคะแนนโหวตของเสียงส่วนใหญ่ เช่น กลุ่มระดมประเด็นได้ ๑๐ ประเด็นครั้งแรก ให้กลุ่มเลือกเหลือ ๕ ประเด็น จากนั้นใน ๕ ประเด็นให้เลือก ๑ ประเด็นสุดท้าย บางครั้งในการตัดสินใจเลือก ๒ ประเด็นสุดท้ายอาจใช้วิธีโยนเหรียญหรือหมุนปากกา เพื่อไม่ให้มีฝ่ายใดค้างคาใจว่าทำไมกลุ่มไม่เลือกประเด็นของตน ปล่อยให้การตัดสินเป็นเรื่องของเหรียญแทน

ก่อนจะเข้าสู่กระบวนการ กระบวนกรจะต้องถามเพื่อตรวจสอบเป็นครั้งสุดท้ายว่า ทุกคนว่าเห็นด้วยและยอมรับกับประเด็นนี้แล้ว

๒) ให้โอกาสทุกฝ่ายได้พูด ทุกบทบาทได้แสดงออก แต่ไม่ได้หมายความว่าทุกคนต้องได้พูด เพราะบทบาทหนึ่งๆ แทนความคิดของหลายๆ คนอยู่แล้ว และผู้สังเกตก็สำคัญต่อสนามพลังเช่นกันในฐานะเป็นผู้สนับสนุนและโอบอุ้มกลุ่ม

๓) สังเกตแบบแผนที่เกิดขึ้นซ้ำๆ เช่น กลุ่มมีบทสนทนาคล้ายๆ เดิม ซ้ำแล้วซ้ำเล่า โดยไม่มีท่าทีจะนำไปสู่ข้อตกลงหรือพูดคุยกันลึกซึ้งขึ้น กระบวนจะต้องชี้ให้ทุกคนเห็นแบบแผนดังกล่าวนี้

๔) สังเกตบทบาทและความสัมพันธ์ รวมถึงพฤติกรรมกลุ่มว่ามีท่าทีอย่างไรต่อประเด็นที่พูดคุยอยู่ ผ่อนคลายหรือเคร่งเครียด ยิ้มหรือหน้านิ่วคิ้วขมวด เงียบหรือเสียงดัง มีใครที่พูดมากกว่าคนอื่นเกินไปหรือไม่ กระบวนการดำเนินไปช้าหรือเร็ว กระบวนกรต้องตั้งข้อสังเกตเหล่านี้ บางครั้งอาจต้องขอให้คนที่ยังไม่ได้พูดได้พูด เพื่อจะได้เกิดมุมมองที่หลากหลาย ก่อนนำไปสู่การสลับบทบาท นอกจากนี้ยังต้องค้นหาบทบาทผีที่ซ่อนอยู่ให้ได้ เพราะนี่คือส่วนหนึ่งของปัญหา

๕)	ปกติคนเราจะเปลี่ยนบทบาทโดยไม่รู้ตัว แต่กระบวนการประชาธิปไตยเชิงลึกจะสนับสนุนให้คนเปลี่ยนโดยรู้ตัว ในกระบวนการนี้ สมาชิกกลุ่มจะยืนอยู่คนละฝั่ง เมื่อฝ่ายตรงข้ามพูดบางอย่างที่ตนเห็นด้วย ก็สามารถย้ายไปยืนข้างเดียวกับฝ่ายนั้นได้ทันที และถ้าเห็นด้วยกับอีกคนที่อยู่ฝั่งนี้ ก็ย้ายฝั่งได้เช่นกัน หรือกรณีที่ไม่เห็นด้วยกับความเห็นของสมาชิกฝ่ายตนก็ย้ายข้างกลับไปกลับมาได้เช่นกัน สนามพลังจึงเป็นไปอย่างลื่นไหล คนในกลุ่มอยากย้ายข้างเมื่อใดก็ได้ ไม่จำเป็นต้องยึดติดอยู่กับฝ่ายหรือบุคคลใดบุคคลหนึ่ง กระบวนกรอาจหนุนเสริมโดยบอกว่า ไม่ได้หมายความว่าจะต้องละทิ้งตัวตน แต่ลองเปลี่ยนเพื่อให้เข้าใจทุกมุมมองได้ชัดขึ้น

๖)	ประชาธิปไตยเชิงลึกใช้แนวคิดเรื่องการแบ่งขั้ว (Polarization) จากฟิสิกส์มาอธิบายเรื่องตัวตนว่า ทุกบทบาทมีขั้วตรงข้าม เปรียบเหมือนเหรียญสองด้าน เมื่อมีบทบาทหนึ่งย่อมมีอีกบทบาทเป็นขั้วตรงข้าม หน้าที่ของกระบวนกร คือเสริมแรงให้การแสดงบทบาทแต่ละขั้วเข้มข้นไปจนถึงประสบการณ์ระดับแดนฝัน จากนั้นให้สังเกตสัญญาณของการเปลี่ยนบทบาทที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ จนกว่าจะถึงขั้นท่าทีที่ต่อต้านกันเริ่มลดลงและก้าวไปสู่จุดที่เหนือกว่าการแบ่งแยก บางครั้งการสลับบทบาทก็อาจเป็นเพียงจังหวะที่แผ่วเบา อาจจะมีความเงียบเกิดขึ้น กระบวนกรจะอาศัยจุดเปลี่ยนนี้นำไปสู่ระดับที่ลึกขึ้น

ยกตัวอย่างเช่น ชีวิตของคนเราด้านหนึ่งคือครอบครัว ครอบครัวคือทุกสิ่ง ไม่มีครอบครัวไม่มีเรา เราจะต้องทำทุกอย่างเพื่อความมั่นคงของครอบครัว แต่เหรียญอีกด้านของบทบาทนี้คือ เราต้องการมีชีวิตของตัวเอง อยากเดินไปตามทางของตัวเอง อยากมีชีวิตส่วนตัวในฐานะปัจเจกบุคคล สภาพของความเป็นขั้วนี้มีอยู่ในทุกคน

เมื่อแม่บังคับให้ลูกเชื่อฟังคำสั่งของพ่อแม่ ให้เลือกงานที่มั่นคงแทนงานที่ชอบ ลูกอาจจะแสดงบทบาทของตัวเองด้วยการบอกว่า “หนูต้องการทำตามความฝัน อยากเป็นตัวของตัวเอง” พ่อแม่อาจตอบว่า “ไม่ได้ ฉันเป็นแม่ ฉันรู้ว่าอะไรดีกับเธอ เธอต้องเชื่อฟังฉัน” และเมื่อลูกลองย้ายข้าง เข้าใจมุมมองของพ่อแม่ให้ถึงแก่น ลูกก็อาจตอบว่า “หนูเข้าใจแล้ว สำหรับแม่ครอบครัวสำคัญมาก แม่ไม่ได้คิดเพื่อตัวเองคนเดียว แม่ทำเพื่อครอบครัวมาตลอดชีวิต นี่คือสิ่งที่แม่เชื่อ ครอบครัวคือทุกอย่าง ความฝันไม่สำคัญ แม่เสียสละทั้งชีวิตเพื่อลูก จนแม่ไม่สามารถทำสิ่งที่รักได้ หนูขอบคุณแม่มากที่ทำเพื่อพวกเรา เข้าใจแล้วว่าคนเราจะคิดถึงแต่ความฝันของตัวเองไม่ได้” จุดนี้เอง ที่ทำให้แม่อาจจะนิ่งงันไป แล้วจึงพูดว่า “อือ ไม่ได้...” เพราะลูกได้พูดแทนบทบาทของแม่และพูดแทนขั้วที่แม่ผลักไสมันมาตลอด แม่ก็มีขั้วที่ต้องการจะใช้ชีวิตเพื่อตัวเองเช่นกัน แต่มันถูกกดทับไว้



หรือตัวอย่างจากการฝึกจัดกระบวนการกลุ่มในชุดการเรียนนี้ เมื่อผู้เรียนถกเถียงกันในประเด็นที่ว่า “ทุกคนควรเป็นนักสตรีนิยมหรือไม่” สังเกตได้ว่ามีบางคนในฝั่งนักสตรีนิยมไม่ยอมย้ายข้างเลย หนึ่งในนั้นกล่าวถึงประสบการณ์อันเจ็บปวด ที่ได้พบเห็นผู้หญิงในประเทศของตนถูกทำร้ายและถูกข่มขืน โดยไม่สามารถเรียกร้องต่อสู้ได้ เพราะโครงสร้างที่กดขี่ของประเทศ เรื่องราวของเธอทำให้อีกฝ่ายรับรู้ได้ถึงความโกรธแค้นและเจ็บปวด จากนั้นผู้ชายคนหนึ่งก็ก้าวออกมาและเล่าถึงประสบการณ์ที่เขาได้รับรู้ว่า เพื่อนของตนเองถูกสามีข่มขืน เขาเจ็บปวดใจที่ไม่สามารถช่วยอะไรได้เลย เมื่อเขาร้องไห้ หลายคนในห้องก็ร้องไห้ตามไปด้วย ผู้หญิงหลายคนรู้สึกว่ามีคนเข้าใจความเจ็บปวดของตนแล้ว และเขาอยู่ข้างเดียวกับเธอ มันมีความหมายมากในกรณีนี้ เพราะมันเป็นเรื่องราวที่มาจากเพศชาย ซึ่งเธอมองว่าเป็นผู้ทำร้ายเพศหญิงมาตลอด แม้เธอจะยังไม่ยอมย้ายข้าง แต่ก็มีความสั่นสะเทือนบางอย่างเกิดขึ้นภายใน

ในการจัดกระบวนการ กระบวนกรไม่จำเป็นต้องบังคับให้คนเปลี่ยนบทบาท เพราะประสบการณ์ในแดนฝันของคนต่างกัน บางคนอาจไม่ยอมย้ายข้างเลย เพราะยังเชื่อว่าการสนับสนุนความคิดเห็นของอื่นหมายถึงทิ้งความคิดเห็นของตัวเอง ท่าทีของคนอาจไม่ได้เปลี่ยนแปลงโดยสิ้นเชิงในครั้งเดียว แต่การเปลี่ยนบทบาทหรือสลับขั้วอาจเกิดขึ้นตามธรรมชาติ เช่น ท่าทีที่อ่อนลง น้ำเสียงที่เปลี่ยนไป เหล่านี้คือสัญญาณที่บ่งบอกว่าไม่ต้องการต่อสู้และไม่ได้มองอีกฝ่ายเป็นขั้วตรงข้ามแล้ว อย่างน้อยก็ชั่วคราว นี่คือจุดเริ่มต้นที่นำไปสู่การสร้างความเข้าใจร่วมกันได้
หลักการหนึ่งของประชาธิปไตยเชิงลึกคือมองหาสิ่งที่ถูก ไม่ใช่สิ่งที่ผิด เมื่ออยู่ข้างใด กระบวนกรจะยืนข้างนั้นให้เต็มที่ ลงลึกถึงบทบาทของฝ่ายนั้น มองหาแง่มุมที่พึงพอใจและให้ความสำคัญกับจุดนั้น เพื่อนำไปสู่ความจริงระดับแก่นแท้ที่เป็นคุณค่าร่วมของมนุษย์

๗) ไปให้ถึงแก่นแท้ (Essence) เมื่อใครสักคนหนึ่งเข้าไปแตะความรู้สึกนึกคิดในระดับแดนฝันของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา และพัฒนาไปจนถึงขั้นที่สามารถถ่ายทอดแก่นแท้ของสิ่งที่กำลังเป็นอยู่ออกมาได้ ความจริงแท้หรือความหมายที่เกิดขึ้นนั้นจะส่งผลต่อทั้งกลุ่ม ทุกคนสัมผัสความเจ็บปวดหรือความภาคภูมิใจนั้นๆ ได้ ถ้าทุกคนได้ใช้เวลาที่ทรงพลังนี้ร่วมกันมากพอ กลุ่มจะสามารถก้าวไปถึงจุดที่รู้สึกเชื่อมโยงกันและเป็นหนึ่งเดียวกันได้ ในบางกรณี ผู้อาวุโสหรือความเป็นผู้ใหญ่ที่แท้จริงหรือผู้มีปัญญา (eldership) ก็อาจนำพากลุ่มไปสู่จุดความเย็น (Cool Spot) หรือทางออกของปัญหาได้เช่นกัน แต่ต้องเป็นการใช้ปัญญาอย่างจริงแท้และมาในเวลาที่เหมาะสม



บทที่ ๘ กายฝัน (Dreambody)

กายฝัน หมายถึงความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ในระดับแดนฝันกับอาการทางร่างกาย แนวคิดของ Process Work หรือจิตวิทยากระบวนการ เชื่อว่าในทุกปัญหาหรืออาการทางกายมี(สาร)หรือปัญญาบางอย่างซ่อนอยู่เสมอ แม้แต่ในปัญหาทางสุขภาพร่างกายก็เช่นกัน ฉะนั้นการรักษาอาการทางกายจึงไม่ใช่แค่การใช้ยา แต่จะต้องทำงานกับสิ่งที่อยู่ในระดับแดนฝันด้วย ร่างกายก็มีความฝันของมันเองด้วย ถ้าสังเกตเราจะพบว่า ความฝันที่เรามียามค่ำคืนมีพลังงานคล้ายกับสภาวะทางร่างกายของเรา เช่น คนไข้ที่มีอาการปวดหัวและเห็นว่าพลังงานของนี้เหมือนการทุบ และคนไข้ก็เคยฝันถึงพิธีกรรมของชนพื้นเมืองที่ผู้คนกำลังตีกลอง เป็นต้น

การทำงานกับอาการทางร่างกายก็เช่นเดียวกับการทำงานกับความเป็นขั้วของตัวตน กล่าวคือ ในตัวตนมีขั้วหลักและขั้วที่ถูกซ่อนอยู่ อาการทางร่างกายก็เช่นกัน มันมีอาการที่มองเห็น เช่น อาการปวดหัว ที่เราจำเป็นต้องรักษาด้วยวิธีทางการแพทย์ แต่ขณะเดียวกันก็มีอาการที่บ่งชี้ไม่ได้ซ่อนอยู่ด้วย

กิจกรรมเพื่อทำงานกับกายฝัน

๑) ระบุความไม่สบายหรือปั่นป่วนที่มีในร่างกาย

๒) เปิดพื้นที่ให้ความรู้สึกนั้น ยอมให้ตัวเองมีประสบการณ์กับมัน

๓) เคลื่อนไหวมือเพื่อสื่อถึงอาการนั้นๆ

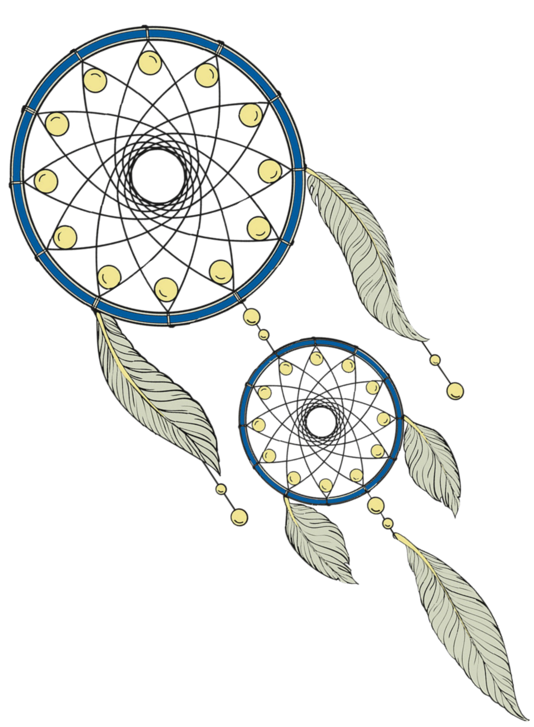
๔) ลืมภาวะทางร่างกายไปก่อน จดจ่อที่การเคลื่อนไหว ทำซ้ำๆ จนกว่าจะกระจ่างแจ้งถึงธรรมชาติและความหมายของการเคลื่อนไหวนั้น

๕) จะเป็นอย่างไรนะ เมื่อเราเป็นหนึ่งเดียวกับการเคลื่อนไหวนั้น

๖) นึกถึงสถานการณ์ในชีวิตที่เราอาจนำพลังงานนี้ไปใช้ได้

๗) พลังงานนี้ขัดแย้งกับอัตลักษณ์ในชีวิตประจำวันของเราอย่างไร

ยกตัวอย่าง ผู้เรียนที่มีอาการปวดเข่า ลักษณะเหมือนมีแรงผลักอยู่ใต้เข่า เมื่อเคลื่อนไหวมือเพื่อแสดงการผลักนั้น ผู้เรียนพบว่าตนมีบุคลิกที่มักจะคอยผลักดันผู้อื่นอยู่เสมอ เมื่อกระบวนกรให้ผู้เรียนนิยามอัตลักษณ์หลักของตนเอง ผู้เรียนตอบว่าเป็นคนรับผิดชอบและทำสิ่งต่างๆ ให้เสร็จ เช่นนี้เองจึงต้องคอยผลักดันและกดดันผู้อื่นให้ทำงาน อย่างไรก็ตาม หากผู้เรียนตระหนักรู้ได้ว่าตนมีพลังงานแบบผลักดัน โดยไม่ต้องหาเหตุผลมารองรับว่าเพราะตนรับผิดชอบจึงต้องคอยผลักดัน แต่รับรู้พลังงานที่ตนมีตามความเป็นจริง ก็จะทำให้พลังงานของการผลักดันเป็นไปอย่างมีทิศทางและเป้าหมายมากขึ้น ไม่เช่นนั้นก็จะผลักให้คนอื่นล้มระเนระนาดโดยไม่รู้ตัว และผู้เรียนอาจสังเกตด้วยว่า การผลักดันนี้สัมพันธ์กับอาการทางกายอย่างไร



"All I know for sure is that dreams are the pictures of states wanting to turn into processes. Dreams are maps of the beginning of an otherwise unchartered trip into the unknown. They are pictures of the unknown which appear in many channels. Because process work is body-oriented, I put a stress upon feelings, but dreams are not pictures of just feelings; they are pictures of the way the unknown is showing itself in a given moment."

Arnold Mindell

บทที่ ๙ ประชาริปไตยเชิงลึกกับสุขภาพ

สุขภาพทางกาย มีหลายกระบวนทัศน์ มีทั้งตะวันตกและตะวันออก เช่น การแพทย์สายยอรูบะ (Yoruba Medicine) กระบวนทัศน์สุขภาพพื้นเมืองของไนจีเรียที่เชื่อว่าร่างกายเรามีถุงใส่หนอนอยู่ และหนอนแต่ละตัวคือตัวแทนของโรคแต่ละชนิด เราจำเป็นต้องมีหนอนเพื่อให้สุขภาพดี แต่ถ้ามีหนอนบางชนิดมากเกินไปจะทำให้สุขภาพดีไม่ได้ คล้ายกับแนวทางแบบโฮมิโอพาธี (Homeopathy) ที่เชื่อว่ามีเชื้อในตัวบ้างจะช่วยให้สุขภาพดีกว่าไม่มีเชื้อเลย ส่วนการแพทย์แผนจีนให้ความสำคัญกับพลังงานในร่างกาย

เราสามารถเลือกการแพทย์ที่เหมาะสมกับตัวเองและผสมผสานกับวิธีที่กล่าวมาข้างต้นได้ ในมุมมองของประชาธิปไตยเชิงลึกไม่มีสิ่งที่เรียกว่าโรค มีแค่สิ่งที่เราเรียกว่าอัตลักษณ์และไม่ใช่อัตลักษณ์ บางครั้งเราถามคนที่กำลังสูบบุหรี่และดื่มเหล้าอยู่ว่าสุขภาพเป็นอย่างไร เขาก็อาจตอบว่า “ยอดเยี่ยม” นั่นเพราะคนเราจะมองว่าภาวะใดเป็นโรคหรือไม่ใช่โรคก็เพราะความคุ้นเคย เขาคุ้นเคยกับภาวะทางกายเช่นนั้น จึงไม่คิดว่าเป็นความเจ็บป่วย เมื่อต้องถามคนเรื่องของสุขภาพ จึงอาจต้องถามว่า “มีอะไรที่รบกวนร่างกายอยู่ไหม มีอะไรทางร่างกายที่ไม่ชอบบ้าง” เป็นต้น แล้วทำงานกับอาการนั้นด้วยความสงสัยใคร่รู้ว่าอาการนี้คืออะไร มันมีความหมายต่อเราอย่างไร เราจะรู้จักโรคและร่างกายของตนเองมากขึ้น หรืออย่างน้อยก็มองโรคอย่างเป็นมิตร และความสัมพันธ์เช่นนี้เองที่จะทำให้อาการดีขึ้น

แบบฝึกหัดที่ ๔ สัตว์พันธมิตร (พันธมิตรที่มาในรูปของจิตวิญญาณสัตว์)

ต่อไปนี้คือวิธีที่ตรงกันข้ามข้างต้นที่ทำงานกับสิ่งรบกวน แต่ต่อไปนี้คือการค้นหาพลังงานจากสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกสบาย

๑) นึกถึงวันข้างหน้า สิ่งที่ท้าทายที่สุดที่รอคุณอยู่คืออะไร บรรยายมันออกมา และอธิบายว่าเพราะอะไรมันจึงดูท้าทาย จดบันทึกและวางไว้ข้างๆ ก่อน

๒) ทำตัวสบายๆ หลับตา ผ่อนคลาย และหาท่าที่สบายที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้คิดว่านี่คือการทำสมาธิอย่างลึกซึ้ง อย่าพอใจแค่ “ค่อนข้างสบาย” หรือ “แค่นั่งบนเก้าอี้ก็สบายพอละ” แต่ต้องปล่อยให้ตนเองค้นพบท่าที่ไม่ใช่ท่าพื้นๆ ด้วย ค้นหาท่าสบายไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าใช่

๓) สังเกตว่าอยู่ในท่านั้นแล้วรู้สึกอย่างไร ให้เวลากับมัน อะไรทำให้ท่านี้สบาย ขยายประสบการณ์นี้จนทำให้คุณนึกถึงสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่งที่ทำท่านั้นอยู่เป็นประจำ ในชีวิตประจำวัน

๔) เคลื่อนไหวอีกหน่อยให้เหมือนสัตว์ตัวนั้นจนกระทั่งเข้าใจสารัตถะ /(การฝันทางจิตวิญญาณของสัตว์ตัวนั้น)ของมัน บางทีคุณอาจรู้ว่าตัวเองมีความสามารถนี้อยู่แล้วใช่หรือไม่?

๕) ถ้าความสามารถที่จะฝันถึงจิตวิญญาณอื่นได้กลายมาเป็นพันธมิตรของคุณในอีกสองสามวันข้างหน้านี้ ความสามารถนี้จะช่วยคุณจัดการกับความท้าทายที่คุณพูดถึงในข้อ ๑ ได้อย่างไรบ้าง

๖) แล้วจะเป็นอย่างไร ถ้าใช้ความสามารถนี้เป็นบทบาทผีในชีวิตปกติ เพื่อจัดการกับสิ่งที่เป็นความท้าทายของคุณ อัตลักษณ์หรือตัวตนต้นแบบใดบ้างที่จะช่วยให้คุณใช้ความสามารถนี้ได้ง่ายขึ้น

ตัวอย่างเช่น กระบวนกรค้นพบจิตวิญญาณของลิงในตัวเองและเห็นว่าพลังงานของลิงคือความสนุกสนาน ขำขัน และมีเล่ห์เหลี่ยม เมื่อนึกถึงครอบครัวที่มีคนในครอบครัวเจ็บป่วยเป็นวัณโรค เมื่อคนในครอบครัวเจ็บไข้จะรู้สึกตึงเครียด แต่ถ้าเมื่อมองผ่านสายตาของลิง ก็ค้นพบว่า แม้จะเจ็บป่วยอย่างไร คนในครอบครัวก็คงต้องการพลังงานที่เบาและผ่อนคลาย มากกว่าความโศกเศร้า พลังงานของลิงสามารถนำไปให้กำลังใจผู้คนได้

บทที่ ๑๐ การเสพติด

ประชากรกว่าครึ่งของอเมริกาเสพติดการกินยาแก้ปวด แค่เจ็บป่วยด้วยโรคเล็กน้อยก็ต้องกินยาหรือพบแพทย์ สิ่งเหล่านี้ส่งต่อผ่านครอบครัวมาหลายชั่วอายุคน การเสพติดนี้ไม่ไม่ใช่แค่อาการทางร่างกาย แต่มีมิติทางสังคมซ้อนอยู่ อย่างกรณีนี้ก็สะท้อนถึงความเจ็บปวดของคนในสังคมอเมริกันที่ต้องการการเยียวยารักษา นอกจากนี้ การเสพติดยังมีนัยยะถึงขั้วที่อยู่ในตัวเราเช่นกัน เช่น คนที่ติดเหล้ามักเป็นคนที่ทำงานหนัก การดื่มเหล้าคืออีกขั้วหนึ่งที่เรียกร้องการพักผ่อนและต้องการเป็นส่วนหนึ่งของภาพรวม อาจเห็นได้ว่าในบางประเทศที่คนทำงานหนัก จำนวนคนที่ติดเหล้าก็สูงมากเช่นกัน

การเสพติดช่วยให้คนตกอยู่ในภวังค์เพื่อให้หลงลืมบางอย่าง การทำความเข้าใจสภาวะนั้นว่ามีอะไรซ่อนอยู่ อาจช่วยให้อาการเสพติดลดน้อยลงกว่าที่เคยเป็น อาจทำได้โดยสังเกตธรรมชาติของผู้ติด ทำความเข้าใจความสัมพันธ์และท่าทีที่มีต่อสิ่งที่เสพติดนั้น มีอะไรที่ขาดหายไปในชีวิต และสิ่งเสพติดนั้นสามารถนำมันกลับมาให้แก่คนผู้นั้นได้ ด้วยวิธีการแบบประชาธิปไตยเชิงลึก เราสามารถเข้าถึงพลังงานของสิ่งเสพติดนั้นผ่านการเคลื่อนไหว โดยใช้มือขยับเป็นจังหวะท่าทางที่แสดงออกถึงภาวะที่เราได้จากการเสพติดสิ่งนั้น และดำดิ่งเข้าไปในพลังงานนั้นเหมือนกำลังทำสมาธิ แล้วค่อยๆ หยุด รับรู้ภวังค์ที่เกิดขึ้น แล้วทำความเข้าใจสภาวะนั้น ค้นหาว่าทำไมจึงรู้สึกเช่นนี้ มันสำคัญกับการดำรงอยู่ในโลกนี้ของเราอย่างไร และสำคัญต่อความสัมพันธ์ที่เรามีต่อผู้คนอย่างไร

แบบฝึกหัดที่ ๕ การเดินทางของเธอคือบทเพลงของเธอ

๑) นึกถึงโครงการที่คุณทำอยู่ตอนนี้ นึกถึงความท้าทายที่คุณเผชิญอยู่ และวางมันไว้ข้างๆ ก่อน

๒) อธิบายถึงประกายแว๊บแรกและภาพฝันแรกที่คุณมีกับโครงการนี้ และเล่ารายละเอียดตลอดการเดินทางของโครงการมาจนถึงตอนนี้

๓) ปล่อยให้การรับรู้พร่าเลือน แล้วเริ่มหมุนไปรอบๆ โดยยืนอยู่กับที่ จนกว่าจะเจอทิศทางที่รู้สึกเหมาะกับการเดินในเช้านี้ ให้เดินไปตามทางนั้นและปล่อยให้ทิศทางนั้นจัดระเบียบการเดินของคุณ สังเกตดูว่ามีอะไรเกิดขึ้นบ้างขณะที่คุณกำลังเดิน: ความคิด ความรู้สึก เพลง หรืออื่นๆ

๔) ทำอย่างไรประสบการณ์นี้จะกลายเป็นหลักคิดแห่งการเดินทางเพื่อรับมือกับสิ่งท้าทายก้าวต่อไป ลงมือวางแผนเลย!



แบบฝึกหัดประชาธิปไตยเชิงลึก

กิจกรรมที่ ๒ บทบาทที่แท้ของเรา

1) มีเรื่องใดบ้างในชีวิตที่คุณมักจะคิดถึงมันบ่อยๆ และรบกวนใจคุณอยู่เสมอ เป็นเรื่องในชีวิตที่คุณอยากจะเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนา ให้เขียนลงไป

2) สะท้อนให้คู่ของคุณฟังว่า ตัวตนของคุณ ณ ปัจจุบันอยู่ในบทบาทไหนในเรื่องที่เลือกมาด้านบน? บทบาทนั้นมาพร้อมกับ rank (สถานะ) หรือสิทธิพิเศษใดบ้าง และมีความรับผิดชอบหรือความกดดัน ใดๆ บ้าง ให้เขียนลงไป

3) ให้ค้นหาแก่นแท้ (essence) ในบทบาทนั้นโดยใช้การทำสมาธิแบบเคลื่อนไหวร่วมกับจินตภาพ แก่นแท้ควรจะสะท้อนพลังงานและหลักการที่คุณน่าจะรับรู้ได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของจักรวาล และ/หรือ ธรรมชาติบนโลกนี้ พร้อมกับคุยแลกเปลี่ยนกับคู่ของคุณว่าแก่นแท้นี้ดำรงอยู่ แว๊บเข้าแว้บออกในชีวิตของคุณและคนอื่นๆ อย่างไรบ้าง

4) ให้เราเคลื่อนเข้าไปเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับแก่นแท้นั้น โดยการยอมให้การเคลื่อนไหวนั้นเข้ามาสิงเราชั่วคราว จากตรงนี้ ให้เราให้คำแนะนำกับตัวเราเอง เกี่ยวกับเรื่องที่รบกวนใจเราอยู่ตามที่เขียนไปในข้อ 1

กิจกรรมที่ ๒ ผู้วิจารณ์ภายในและภายนอก

1) นึกถึงโลกหรือจักรวาลเล็กๆ ของคุณ (ความสัมพันธ์ ทีม และอื่น ๆ) หรือโลกภายในของคุณ ความหงุดหงิด=ความเป็นปรปักษ์ใดที่มีพลังมากที่สุด? ความรู้สึกนั้นมาจากบุคคลใดบุคลหนึ่ง หรือมาจากอดีต หรือเป็นบทบาท (ผี) ที่คุณรับรู้ได้ในสนามพลัง? อธิบายโดยละเอียด

2) ทำงานกับคู่ของคุณ ตัดสินใจว่านี่ถึงเวลาแล้วหรือยังที่จะทำงานกับมันให้ลึกยิ่งขึ้น ถ้าคิดว่ายังไม่ถึงเวลา ให้ข้ามไปที่ขั้น “z” ถ้าคิดว่าถึงเวลาแล้ว ให้ทำขั้นต่อไป

3) ให้คู่ของคุณช่วย โดย “เล่น” บทบาทเป็นเสียงวิจารณ์ในวิธีที่จะช่วยให้คุณเก็บเกี่ยวพลังจากเสียงวิจารณ์นั้น ค้นหาการเคลื่อนไหวที่สอดคล้องกับพลังงานนั้น

4) จงลืมเดี๋ยวนี้ว่าเสียงวิจารณ์นั้นพูดว่าอะไร แล้วจินตนาการว่าการเคลื่อนไหวและพลังงานเกิดขึ้นพร้อมกับการร่ายรำหรือการทำสมาธิเคลื่อนไหว/ศิลปะการป้องกันตัวนั้นโดยฉับพลันทันใด จดจ่อที่การเคลื่อนไหวอยู่เช่นนั้น พยายามทำให้สมบูรณ์ ทำเช่นนี้ต่อไปเรื่อยๆ จนถึงจุดที่ปัญญาภายในผุดขึ้นมาอย่างฉับพลัน นี่ไม่ใช่การตีความแบบตรงๆ แต่เป็นการให้กรอบ (framing) จากประสบการณ์การเคลื่อนไหว

5) ใคร่ครวญร่วมกับคู่ของคุณว่าคุณจะสร้างพื้นที่ให้แก่ประสบการณ์นี้ในชีวิตของคุณได้อย่างไร

Z) จินตนาการว่าคุณไปในสถานที่ที่คุณชื่นชอบ ค้นหาว่าการเดินทางในจินตนาการนี้จะเปลี่ยนชุดความคิด (mindset) ของคุณได้อย่างไร ให้นึกถึง 1) เสียงที่เป็นปรปักษ์/เสียงวิจารณ์ในขั้นที่ 1 และถ้าคุณทำขั้นตอนก่อนหน้านี้หมดแล้ว 2) นึกถึงการร่ายรำของคุณ และ 3) อัตลักษณ์ในชีวิตประจำวันของคุณ คุณได้รับปัญญาภายในอะไรบ้าง

กิจกรรมที่ ๓ ความสัมพันธ์

1) อธิบายความสัมพันธ์ที่คุณอยากจะปรับปรุงให้ดีขึ้น พยายามอธิบายทั้งอัตลักษณ์/ตัวตนกับบทบาทของตัวคุณเองและบุคคลที่คุณต้องการปรับปรุงความสัมพันธ์ด้วย

2) อธิบายถึงสถานะ (rank) และสิทธิพิเศษ (privilege) ของทั้งสองฝ่าย

3) พูดคุยแลกเปลี่ยนกับคู่ของคุณ คุณคิดว่าฝ่ายใดที่ต้องการความช่วยเหลือมากกว่าในความสัมพันธ์นี้ คุณหรืออีกฝ่ายหนึ่ง

4) บันทึกข้อสังเกตที่ได้จากขั้นตอนข้างบน และวางไว้ข้างๆ ก่อน

5) เคลื่อนไหวร่างกาย: ยืนขึ้น สังเกตความต้องการเคลื่อนไหวที่ละเอียดอ่อนอย่างยิ่ง แล้วปล่อยตัวคุณให้เคลื่อนไปตามความต้องการ อยู่กับท่าทางนั้น จนกระทั่งคุณเข้าใจความหมาย เข้าใจแก่นแท้/แก่นสาร (essence) จากนั้นกลับไปมองดูความสัมพันธ์ที่อยากทำให้ดีขึ้นด้วยมุมมองนี้ และมอบคำแนะนำให้แก่ตนเองว่าจะปรับปรุงมันอย่างไร

กิจกรรมที่ ๔ ปัญญาของร่างกาย

1) นึกถึงความท้าทายที่คุณกำลังเผชิญหน้าอยู่และต้องการความช่วยเหลือ อธิบายให้คู่ของคุณฟังคร่าวๆ แล้ววางเรื่องนี้ไว้ข้างๆ ก่อน

2) รับรู้อาการ/ความตึงเครียดทางกายที่คุณมี และแลกเปลี่ยนกับคู่ของคุณ หรืออาจจะดีกว่านั้น ถ้าอาการที่คุณพูดถึงเป็นความปั่นป่วน (disturbance) ทางร่างกายที่เกิดขึ้นซ้ำๆ

3) ให้พื้นที่กับมัน ถ้าตอนนี้อาการนั้นไม่รุนแรง ให้ลองย้อนความทรงจำถึงประสบการณ์ในอดีต

4) เพิ่มเสียง (amplify) ให้แก่ประสบการณ์นั้นโดยปล่อยให้มันขยายตัว แสดงประสบการณ์นั้นออกมาผ่านการเคลื่อนไหวหรือท่าทาง

5) ทำกระบวนการนี้อย่างต่อเนื่องจนกระทั่งคุณค้นพบบุคคลหนึ่งหรือคนในนิมิตที่คล้ายคลึงกับท่าทางนั้นๆ การปรับเปลี่ยนอัตลักษณ์/ตัวตนให้เหมือนกับบุคคลนั้นให้มากขึ้นจะช่วยคุณในเรื่องความท้าทายที่อธิบายไว้ในขั้นที่หนึ่งได้อย่างไร

6) สำหรับผู้เรียนที่ผ่านการเรียนระดับมาแล้ว ให้พูดคุยว่าภาพนิมิตรมีบทบาท “ตรงข้าม” กับอัตลักษณ์ใดในชีวิตประจำวัน และสิ่งนี้กลายเป็นประเด็นสำคัญ (theme) ในตลอดชีวิตที่ผ่านมาของคุณในทางใดทางหนึ่งอย่างไรบ้าง

กิจกรรมที่ ๔ ประสบการณ์ขีดสุด และเส้นทางชีวิตของคุณ

1) นึกถึงประสบการณ์ระดับขีดสุดหรือตื่นเต้นที่สุด ที่คุณเคยมีในชีวิต อธิบายให้คู่ของคุณฟังว่าเกิดอะไรขึ้น มีใครอยู่ตรงนั้นบ้าง คุณอายุเท่าไรในตอนนั้น มันเป็นอย่างไร อะไรทำให้มันกลายเป็นประสบการณ์ระดับขีดสุดสำหรับคุณ

2) ช่วงเวลาขณะที่ผ่านประสบการณ์นั้นมีลักษณะอย่างไร มันช้า เร็ว หรือหยุดนิ่ง คุณมีประสบการณ์กับพื้นที่ (space) อย่างไร (มันกว้าง แน่น หลวม ฯลฯ)

3) กลับไปยังประสบการณ์นั้นและระลึกว่ามันรู้สึกอย่างไร พยายามแสดงความรู้สึกนั้นผ่านการเคลื่อนไหว ด้วยมือและ/หรือเท้าของคุณ จากที่คุณได้เรียนรู้มาในอาทิตย์นี้ จงใช้ความตระหนักรู้/รู้ตัว (awareness) ของคุณและหาแก่นแท้/แก่นสารของการเคลื่อนไหวนี้

4) ประสบการณ์นี้มีความหมายตรงกันข้ามกับอัตลักษณ์ใดที่ปรากฏในชีวิตประจำวัน

5) ประสบการณ์ขีดสุดนี้กลายเป็นส่วนสำคัญของชีวิตคุณได้อย่างไร มันส่งผลต่อความสัมพันธ์ของคุณอย่างไร มันสัมพันธ์กับเป้าหมายของคุณอย่างไรบ้าง

6) ถ้าประสบการณ์นี้จะช่วยจัดระบบระเบียบให้แก่อนาคตของคุณได้ อะไรบ้างที่คุณจินตนาการเห็นได้ว่ามันอาจเกิดขึ้น

7) ประสบการณ์ระดับขีดสุดนี้อาจจะส่งผลต่องานในฐานะผู้นำของคุณอย่างไร หรือบางทีมันอาจส่งผลมาแล้วก็ได้ในทางใดทางหนึ่ง?